

11月 2025 コスモスカレンダー

「柿」のおはなし

糖分が多いから
食べすぎはよくないよ！
1日1個おいしく食べよう！



柿に多く含まれる栄養素

・ビタミンC

タンパク質やコラーゲンの産生に必要
美肌に◎

・β-カロテン

目や皮膚の粘膜維持で免疫力UP↑

・カリウム

余分な塩分を排出して血圧抑制◎

甘くておいしい柿を選ぶポイント

- ◎皮がつややかでオレンジ色が均一なもの
- ◎大きくて重みがあるもの
- ◎ヘタの形がきれいで果実に張りついているもの



来月は「かぼちゃ」についてご紹介します。お楽しみに♪

コスモス健康グループ

日	月	火	水	木	金	土
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引
2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝 勤労感謝の日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引

